**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗОЖ»**

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет становление функциональных систем организма. Закладываются основные черты личности. Формируются характер, отношение к себе и окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни. Это самое и благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**На первом месте – охрана здоровья.**

**Актуальность:** перед ДОУ в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о ЗОЖ это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Проблемы:** проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в ЗОЖ в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений о ЗОЖ детей представляется в современном обществе актуальной. Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

**Цели:**

- расширять и закреплять представления детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использование в пищу различных огородных растений;

- формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;

- формировать представление дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека, раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;

- формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;

- формировать у детей представление об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особе влияние на здоровье человека;

- формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ, накопление знаний о здоровье.

**Задачи:**

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы;

- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;

- воспитывать в детях потребность в ЗОЖ как показателя общечеловеческой культуры;

- развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость), приобщать детей к спорту;

- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;

- закреплять представление о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.

**Участники:** воспитатели, родители, дети

**Предполагаемый результат:**

1. Овладение детьми навыками ЗОЖ.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний.
3. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
4. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, ЗОЖ, рациональной двигательной активности.

Здоровье – состояние полного благополучия составляющие части здоровья:

* Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма
* Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями
* Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для себя и для благополучия других людей

**Этапы работы:**

* Изучение литературы по данной теме.
* Посещение городских мероприятий.
* Участие в методической работе ДОУ.
* Было дано открытое занятие на город «Путешествие на остров пяти чувств».
* Открытое занятие в ДОУ «Путешествие в страну Носарю».
* Проводились консультации для родителей и педагогов.
* Были составлены валеологические анализы изученных органов, а также анкеты по валеологическому самоанализу

**Оздоровительные задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.

2. Формирование потребностей в двигательной активности.

3. Развитие сенсорных и моторных функций.

4. Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.

5. Приобретению навыка правильного дыхания.

6. Привитию навыков элементарного самомассажа .

7. Развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентирование в пространстве) .

8. Развитию эмоционально – волевой сферы и игровой деятельности.

9. Формированию гармоничной личности (умения дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности).

**Познавательные задачи:**

* Ознакомление детей с важнейшими анатома – физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях организма).
* Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
* Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
* Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
* Развитию творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях.
* Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретных ситуациях жизни человека.
* Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий.
* Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать.
* Усвоение системы культурно- гигиенических знаний об организме человека.
* Содействию становлению форм естественного поведения – соблюдения правил личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей.

Целью моей работы является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и окружающих.

Дети должны представлять и знать, как нужно правильно питаться, читать, сидеть за столом, отдыхать. От здоровья, жизнерадостности детей зависит из духовная жизнь, мировоззрение. Умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Начиная работу по данной теме, мною были изучена литература по физическому воспитанию дошкольников: задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей.

Моя деятельность направлена на решение трех групп задач:

1. Оздоровительные.
2. Образовательные.
3. Воспитательные.

Свою работу по формированию представления и навыков ЗОЖ реализую через различные формы организации оздоровительной работы:

- физкультурные занятия;

- самостоятельная двигательная активность детей;

- динамические часы;

- двигательно-оздоровительные моменты (физминутки);

- физические упражнения после дневного сна (гимнастика в постели);

- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

- дыхательная, пальчиковая гимнастика;

- спортивные праздники, Физкультурные досуги, Дни здоровья.

Организую с детьми здоровьесберегающий режим. В режим дня включаю:

- музотерапию (спокойная музыка благотворно воздействует на работу органов дыхания, кровообращения, идет расслабление мышц);

- смехотерапию - упражнения «Сострой рожицу», «Рассмеши соседа» (происходит снятие напряжения мышц лица, дети получают положительные эмоции);

- минутки релаксации (гимнастика «Волшебный сон» способствует расслаблению всего тела, снятие напряжения, утомляемости);

- гимнастику для глаз;

- точечный массаж.

В вечернее время провожу:

- час игры (играя в сюжетно-ролевые игры «Больница», «Спасатели», дети могут объяснить, как помочь больному человеку, как можно предоставить опасную ситуацию;

- час сказки (читая сказку «Доктор Айболит», дети называют части тела животных, почему они заболели, как их лечит Доктор Айболит;

- минутки жалости и шутки (пускание мыльных пузырей, надувание воздушных шаров и игры с ними. При этом укрепляются мышцы всей дыхательной системы).

Создала предметно-развивающую среду, которая является важным условием в оздоровительной работе.

В нее входят:

1. Эмоциональная зона. Это уголки:

- музыкальный (в нем есть музыкальные инструменты);

- театральный (различные виды театров);

- уголок изодеятельности.

2. Познавательная зона, она обеспечивает реализацию познавательных потребностей в активной и разноплановой деятельности: это книжный уголок, экологическая зона.

3. Двигательная зона, она побуждает детей к двигательной активности (это вся групповая комната, спортивный уголок, приемная).

4. Психологическая зона, она предназначена для отдыха детей, самостоятельных игр (игровой уголок с мягкой мебелью, уголок природы).

Эти зоны оказывают большое эмоциональное воздействие на ребенка и являются важным условием в реализации системы оздоровительной работы.

С детьми провожу оздоровительные интегрированные и игровые познавательные занятия, формы, методов и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты. Оздоровительные занятия провожу во второй половине дня. Игровые занятия познавательного цикла включаю в расписание как занятия познавательной деятельности (в утренние часы) или как развлечение (в вечернее время).

Общеразвивающие упражнения и комплексы корректирующей гимнастики включаю в физкультурные занятия.

На занятиях познавательного цикла знакомлю детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе.

Видно, что дети получили большой объем знаний, хорошо их усвоили. Эти знания они применяют в повседневной жизни, в игровой деятельности. Знают, как не навредить своему здоровью.

Играя в дидактические игры, дети научились познавать самого себя, имеют представления о частях тела. Сформированы потребности в соблюдении правил личной гигиены.

Дети с интересом проводили опыты, по окончанию опыта делились впечатлениями. Всю работу стараюсь проводить в тесном контакте с родителями. Дети и родители принимали участие в спортивных праздниках и развлечениях. Вместе с родителями обсуждали проблемы формирования физической культуры в семье, возможности эффективности этой деятельности, изучали инновационные технологии по оздоровлению детей и их применением для снижения детской заболеваемости.

Вместе мы вспоминали игры, в которые играли в детстве, а теперь почему-то недооцениваем их развивающего значения. Также говорили о важности режима дня, закаливании, рациональном питании и пришли к выводу, что благоприятные условия, созданные в семье и дошкольном учреждении способствуют укреплению физического и психологического здоровья детей. Для родителей были приготовлены консультации, материал по здоровому образу жизни, который периодически меняется и хранится в папках «Здоровый образ жизни».

Все совместные мероприятия дают положительный результат, т.к. родители и дети стали активными участниками воспитательно-оздоровительного процесса ведущего к здоровому образу жизни.

**Результат:**

В завершении своей работы мной было проведено исследование индивидуального с каждым ребенком и их родителями в виде бесед, диагностических заданий, анкетирования и наблюдений.

**Исследования показали:**

1. Дети овладели навыками ЗОЖ.
2. Повысилась сопротивляемость детского организма к прсотудным заболеваниям.
3. Улучшились соматические показатели здоровья и показатели физической подготовленности.
4. Развиты умения предвидеть возможные опасности для своего здоровья.
5. Повысилась заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
6. Повысилось внимание дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, ЗОЖ, рациональной двигательной активности.